DÉBUTANTE: MA SEMAINE DE POLE DANCE

Prête à révéler la déesse en toi ?

Structurer tes séances est très important,
cela te permet de gagner du temps et
surtout d'éviter les risques de blessure.

Ce petit livret te permettras
de les organiser sans difficultés
même si tu es débutante dans cette
discipline.

Prends ce qui te correspond et change ce
qui ne l'est pas,

Bonne
progression,

Organise ta semaine

Voici une liste de ce que tu dois préparer pour ne rien oublier :

Jour 1

- [ ] Echauffement
- [ ] Etirement dynamique
- [ ] Objectif du jour
- [ ] Combo
- [ ] Etirement final
- [ ] Bilan du ressenti

Jour 2

- [ ] Echauffement
- [ ] Etirement dynamique
- [ ] Objectif du jour
- [ ] Combo
- [ ] Etirement final
- [ ] Bilan du ressenti

Jour 3

- [ ] Echauffement
- [ ] Etirement dynamique
- [ ] Objectif du jour
- [ ] Combo
- [ ] Etirement final
- [ ] Bilan du ressenti

Fiche séance 1

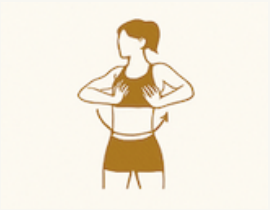
Durée: 15 minutes

Echauffement & étirements dynamiques

PUSHUPS

SQUATS

FENTES



CERCLES DES HANCHES

PLANCHE

LEVES DE JAMBES

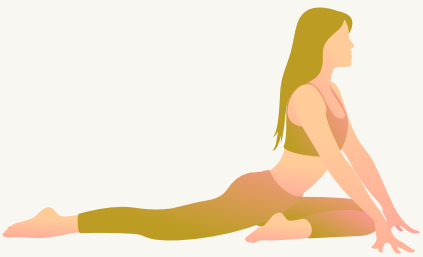
OUVERTURE THORACIQUE

Durée: 35 minutes

Pole dance

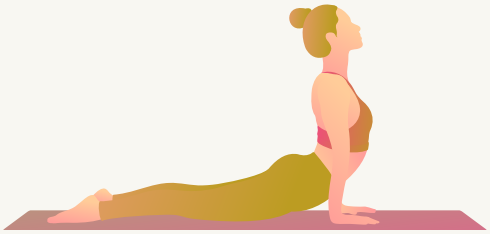
Durée: 5-10 minutes

Etirement final



Etirements des jambes

Etirements bras, dos et jambes



Etirement du dos

Fiche séance 2

Durée: 15 *minutes*

Echauffement & étirements dynamiques

PUSHUPS

SQUATS

FENTES

CERCLES DES HANCHES

PLANCHE

LEVES DE JAMBES

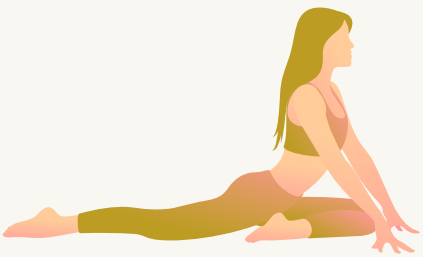
OUVERTURE THORACIQUE

Durée: 35 *minutes*

Renforcement musculaire

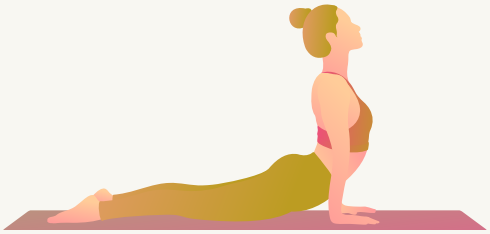
Durée: 5-10 *minutes*

Etirement final



Etirements des jambes

Etirements bras, dos et jambes



Etirement du dos

Fiche séance

Durée: 15 minutes

Echauffement & étirements dynamiques

Durée: 35 minutes

Pole dance

Durée: 5-10 minutes

Etirement final

As-tu pensé à

- Te filmer ?
- Célébrer tes victoires de la semaine ?

Le succès est une conséquence, pas un coup de chance !